உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

★

ஆனந்த
வைகாசி
மலர் 12

★



★

1974
மே
இதழ் 5

★

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப் பிரதி 40 காசுகள்

மனத்தின் உயரமே நமது உயரம்

சொர்க்கமும் நரகமும் நம்மிடம்தான் இருக்கிறது. நாம்தான் சொர்க்கத்தை உண்டுபண்ணுகிறோம். நாம்தான் நரகத்தை உருவாக்குகிறோம். சொர்க்கமும் நரகமும் நம் மனத்தில்தான் இருக்கின்றன. அவை வெளியே இல்லை. அன்பு, இனிமை, உண்மை, மலர்ச்சி, வளர்ச்சி உதவி, ஆரோக்கியம் என்ற எண்ணங்களை உள்ளே விடும்போது நாம் சொர்க்கத்தை உருவாக்குகிறோம். வறுமை, பாபம், பயம் என்ற நோய்கொண்ட எண்ணங்களை உள்ளே விடும்போது நாம் நரகத்தை உருவாக்குகிறோம்.

நமது மனம் ஒரு சொர்க்கவாசல். நல்ல எண்ணங்களை - உயர்ந்த எண்ணங்களை உள்ளே விடுவதன்மூலம் நமது வாழ்விலும், நாட்டு வாழ்விலும் நாம் அதிசயங்களைச் சாதிக்கலாம்.

நாம் இன்று எப்படி இருக்கிறோம்; எந்த நிலையில் இருக்கிறோம் என்பது, நாம் இதுவரை நம்மைப் பற்றிக்கொண்டிருந்த எண்ணங்களின் விளைவாகும். நமது எண்ணங்களின் உயரமே - நமது குறிக்கோளின் உயரமே நமது உயரம். நமது குறிக்கோள் – நமது ஆசை எவ்வளவு சிறியதாயிருக்கிறதோ அந்த அளவிற்கு நாம் சிறுக்கிறோம்.

எண்ணமே முன்னேற்றத்தின் ஆணிவேர். எண்ணம் காந்த சக்தி கொண்டது; வசீகரிக்கும் தன்மை பெற்றது. நமது எண்ணங்கள் அவைகளின் விளைவுகளைப் புறச்சூழ்நிலையில் உருவாக்கும். எங்கே போக ஆசைப்படுகிறோமோ, அங்கே போக வழி பிறக்கும், பாதை அமையும்.

– டாக்டர் M. S. உதயமூர்த்தி

[நன்றி - ஆனந்தவிகடன்]

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,
S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5076
ஆனந்த
வைகாசி
மலர்-12



1974
மே
இதழ்-5

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

நின்னடியே வழிபடுவான் நிமலா நினைக் கருத
என்னடியான் உயிரை வல்வேல் என்றடற்
கூற் றுதைத்த
பொன்னடியே பரவி நாளும் பூவொடு நீர் சுமக்கும்
நின்னடியார் இடர்களையாய் நெடுங்களமே யவனே.

திருநெடுங்களத்தில் அமர்ந்த பெருமானே! சுத்த இயல்புடையவனே! வேறொன்றையும் வேண்டாது உன் திருவடிகளையே மறவாது வழிபட்ட மார்க்கண்டேயன் யமவாதையினின்றும் தன்னை விடுவிக்கும் படி உன்னைக் கருதித் துதிக்க, 'என் அடியவனது உயிரை அபகரிக்காதே' என்று சொல்லி வலிய யமனை உதைத்த உனது அந்தப் பொன் போன்ற திருவடிகளையே தினமும் புகழ்ந்து, திருமஞ்சனத்திற்கு நீரும் அருச்சனைக்குப் பூவும் எடுத்துச்சென்று வழிபடும் உன் அடியார்களுடைய துன்பங்களைத் தீர்த்தருள்வாயாக!

—திருஞானசம்பந்தர் தேவாரம்.

குற்றமும் குணமும்

ஜகத்குரு ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி சங்கராசாரிய சுவாமிகள்

மனிதர்களாகப் பிறந்தவர்கள் தர்ம வாழ்வு நடத்தவேண்டுமானால் சகல காரியங்களிலும் விதிப்படி நடக்கவேண்டியிருக்கிறது. இந்த விதிமுறைகளை அவர்களுக்கு எடுத்துச்சொல்ல வேண்டியது அவசியம். ஆனால் அவற்றை அவர்களாக ஏற்று, சுயேச்சையாகப் பின்பற்றுவதே அழகு ஒருவரை நிர்ப்பந்தப்படுத்தி விதிகளை அநுசரிக்கச் செய்வதில் பெருமை இல்லை 'சம்பிரதாயம்' என்பது தானுக வழிவழியாக வந்திருக்கிறது. மக்கள், அதைத் தாமாக ஏற்றுப் பின்பற்றி வந்திருக்கிறார்கள். சம்பிரதாயத்தில் வந்துள்ள அத்தனை விதிமுறைகளையும் சாஸ்திரத்தில் சட்டப்போல் எழுதி வைக்கவில்லை. சட்டம் என்று எழுதிவிட்டால் அது நிர்ப்பந்தமாகிவிடுகிறது என்பதே காரணம். 'ஸஹஸ்ரம் வத ஏகம் மா லிக' (ஆயிரம் விஷயங்களை வாயால் எடுத்துச் சொல்லு; ஆனால் ஒன்றைக்கூட எழுத்திலே எழுதி வைத்துக் கட்டாயப்படுத்தாதே) என்பது ஆன்றோர் வாக்கு ஆனால் இப்போது 'இதைச் செய், அதைச் செய்' என்று எதற்கெடுத்தாலும் எங்கு பார்த்தாலும் நோட்டீஸ் போடுவதும், எழுதிவைப்பதுமாக இருக்கிறது. நான் பூஜை செய்கிற இடத்திலேயே 'பேசாதே', 'சட்டை போட்டுக்கொள்ளாதே' என்றெல்லாம் எழுதிவைக்கிறீர்கள்.

நான் இப்படிச் சொல்லும்போதே ஒரு நல்ல விதியை மீறுகிறேன். 'ஒருவரிடம் எத்தனை தோஷம் இருந்தாலும் அதைப் பெரிதுபடுத்தாதே; சிறிது குணவிசேஷம் இருந்தாலும் அதையே கொண்டாட வேண்டும்' என்பது பெரியோர் உபதேசம். நானே உங்கள் தவற்றை இப்போது அம்பலப்படுத்துகிறேன். பிறரது குறைகளை வெளிப்படுத்தக்கூடாது. அவர்களிடம் உள்ள நல்ல அம்சங்களையே வெளிப்படுத்த வேண்டும். தேய்ந்துபோன சந்திர கலைக்கும் கூடக் குளுமையும், பிரகாசமும் இருப்பதால் அதைப் பரமசிவன் தம் தலையில் தரித்து உலகமெல்லாம் பார்த்துப் புகழும்படி செய்கிறார். அதே ஈசுவரன் மகா கொடிய ஆலகால விஷத்தை யார் கண்ணிலும் தெரியாமல் தம் கண்டத்தில் ஒளித்து வைத்திருக்கிறார். இவ்வாறு தண்டி என்ற கவி கூறுகிறார்.

ஆனால் தோஷம் பார்க்கிறதும் அதைப் பெரிது செய்து பேசுவதுமே பொதுவில் அதிகமாயிருக்கிறது. அதிலும் நிறையப் படித்தவர்கள் நிறையக் குற்றம் காண்பார்கள். ''குற்றம் கண்டுபிடிப்பது தான் அறிவாளியின் காரியம். 'வித்வான்' என்றாலே 'தோஷக்ஞன்' என்று லட்சணம் சொல்லியிருக்கிறது'' என்று இவர்கள் வாதம் செய்யலாம். 'தோஷக்ஞன்' என்றால் 'குற்றம் அறிந்தவன்' என்றே அர்த்தம்.

குற்றத்தைப் பெரிதுபடுத்திப் பிரசாரம் செய்பவன் என்றல்ல. குற்றம் குறைகளை உணரவேண்டும். உணர்ந்து, அவற்றை நாம் தவிர்க்க வேண்டும். குற்றம் உள்ளவர்களுக்கு இதை இதமாக எடுத்துச் சொல்லலாம். ஆனால் ஓயாமல் தோஷம் பாராட்டிக்கொண்டிருக்கக் கூடாது.

தோஷமுள்ளவரிடம் அதை எடுத்துக்காட்ட வேண்டுமானால் நமக்குப் பூர்ண யோக்கியதை இருக்கவேண்டும். நம்மிடமே ஏராள மான தோஷங்களை வைத்துக்கொண்டு இன்னொருத்தருக்கு உபதேசம் செய்தால் அது பிரயோஜனப்படாது சில சமயங்களில் நாம் சொல்வ தாலேயே அவர்கள் முன்னைவிட வீம்பாகத் தங்கள் தவற்றை வெளிப் படச் செய்யவும் தொடங்கலாம். 'நமக்கு யோக்கியதை இருக்கிறது, ஸ்தானம் இருக்கிறது, நம் வார்த்தை எடுபடும்' என்று நிச்சயமானாலே பிறருக்கு உபதேசிக்கலாம்.

ஒருவரது நல்ல அம்சத்தைக் கொண்டாடுவதால் அவருக்கு மேலும் உற்சாகம் உண்டாகிறது. அந்தக் குணங்களை விருத்தி செய்துகொள் கிறார். ஆனாலும் ஒருவரைப் புகழுவதிலும் நமக்குக் கட்டுப்பாடு இருக்கவேண்டும். ஓரேயடியாக ஸ்தோத்திரம் செய்து ஒருவரை அகங்காரத்துக்கு ஆளாக்கிவிடக் கூடாது. புகழ்ச்சி ஒரு நுட்பமான விஷயம். இதனால்தான் பெரியோர்கள், ''ஈசுவரனையும் குருவையும் மட்டுமே நேரில் துதிக்கலாம்; பந்து மித்திரர்களை நேரில் புகழாமல், மற்றவர்களிடமே போற்றிப் பேசவேண்டும்; வேலையை முடித்த பின் னரே ஊழியரைப் பாராட்டலாம்; பிள்ளையை ஒருபோதும் புகழக் கூடாது'' என்றார்கள்.

ப்ரத்யக்ஷே குரவ: ஸ்துத்யா:
பரோக்ஷே மித்ர பாந்தவா: |
கார்யாந்தே தாஸ ப்ருத்யாச்ச
ந ஸ்வபுத்ரா: கதாசன ||



எண்ணங்களின் சக்தி

வாழ்க்கை என்பது 'உள்ளிருந்து வெளியே போகும் ஒரு செயல்' என்கிறார்கள் அறிஞர்கள். நாம் அச்செயலைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். விதை எப்படி தண்ணீர் பட்டவுடன் பூரித்து முளை விடுகி றதோ அதேபோல் எண்ணங்கள், மனத்திலே வளம் பெற்று வெடிக்க வேண்டும்; வெளி வரவேண்டும். அதற்கு நாம் உள்ளத்தைப் பண் படுத்தவேண்டும்.

பிரசாதங்களில் உணவுச்சத்து

சுவாமிநாத காசிநாதன், M.A., M.Sc., F.Z.S. (Cal)
உயிரியல் பிரிவு, ஜிப்மர் மருத்துவக் கல்லூரி, புதுச்சேரி.

பாரத நாடு புண்ணிய பூமி. இந்தப் பாரத நாட்டில் பல சமயத்தினரும், பலவித கலாச்சாரப் பண்புடையவர்களும் வாழ்ந்து வருகின்றனர். பாரத நாட்டில் வாழும் இந்துக்கள், தங்களது இந்து மதத்தில் தீவிரமான நம்பிக்கை வைத்துள்ளதனுல்தான் வாழ்க்கையில் எவ்வளவு கஷ்டம் வந்தாலும், அதைப் பொருட்படுத்தாமல் வாழமுடிகிறது.

இந்நாட்டில் வாழும் இந்துக்கள் தம் மத கலாச்சாரப்படிப் பலவிதமான பண்டிகைகளைக் கொண்டாடுகிருர்கள். இப்படிக் கொண்டாடப்படும் பண்டிகைகளில் பகவானுக்கு அர்ப்பணம் செய்வதற்காக பலவிதப் பிரசாதங்களை செய்கிருர்கள். இதைப் பகவானிடம் அர்ப்பணித்த பிறகு, தங்கள் குடும்பத்தினருடனும், உறவினர்களுடனும், நண்பர்களுடனும் கலந்து உண்கிருர்கள். இப்படி ஒவ்வொரு பண்டிகையிலும் பண்ணப்படுகின்ற பிரசாதமும் விஞ்ஞான அடிப்படையில் அமைந்திருக்கிறது என்று தெரிந்தால் ஆச்சரியப்படுவீர்கள். நம் ரிஷிகள் ஏற்படுத்திய ஒவ்வொரு காரியமும் விஞ்ஞான அடிப்படையில் தான் செய்திருக்கிருர்கள். நம் நாட்டு மக்களுக்குப் பெரும்பாலும் தங்களுக்குத் தேவையான சக்தியைத் தரும் உணவைத் தினமும் சாப்பிட முடிவதில்லை. அதற்காகத்தான் பண்டிகைகள், திருவிழாக்கள் ஏற்படுத்தி அங்கு வசதியுள்ளோர் பல பிரசாதங்கள் செய்து எல்லோருக்கும் விநியோகம் செய்யவேண்டும் என்ற வழக்கத்தைச் செய்துள்ளார்கள். இன்று அடிக்கடி பேசப்பட்டு வரும் சமதர்மவாதம் அன்றே நடைமுறையில் செயல்பட்டு வந்தது. ராமாயணம், பாகவதம், பாரதம் போன்ற பிரவசனங்களை கேட்ட பிறகு விநியோகிக்கப்படும் ''சுண்டலில்''தான் எவ்வளவு நமக்குத் தேவையான புரதசத்து இருக்கிறது என்று விஞ்ஞானிகள் இன்று கூறுகிருர்கள். மேலும் கால்ஸியம், இரும்பு, வைட்டமின் B_1, B_2, C போன்றவைகள் சிறிதளவில் காணப்படுகின்றது. ஆகையால் நாம் கொண்டாடும் பண்டிகைகளில் விநியோகிக்கப்படும் பிரசாதங்களின் உணவு முக்கியத்துவத்தை கூற விரும்புகிறேன்.

முதன் முதலாக வருடப்பிறப்பு அன்று பஞ்சாங்க சிரவணம் செய்தபிறகு, கடலைச்சுண்டல், பானகம், நீர்மோர் வழங்குகிருர்கள் அல்லவா? கடலைச் சுண்டலைப்பற்றி முன்பே கூறியுள்ளேன். சில சமயம் அதற்குப் பதிலாக பயத்தம் பருப்புச் சுண்டலும் போடுவார்கள். இதிலும் புரதம், கால்ஸியம், இரும்பு, வைட்டமின்கள் இருக்

கின்றன. ஆனால் கடலைச் சுண்டலிலுள்ள அளவைவிட சிறிதளவு குறைவுதான் கடலையை முதல்நாள் தண்ணீரில் ஊறவைத்து, மறு நாள் ஆவியில் வேகவைத்து சாப்பிட்டால் உடலுக்கு நிரம்ப புரதசத்து கிடைக்கிறது. தற்காலத்தில் Pressure Cookerல் சமைப்பதும் நல்லது. எந்தப் பொருளையும் எண்ணெய்யில் வறுத்தால், அதிலுள்ள உயிர்ச்சத்துப் பொருள்கள் வீணாகிவிடும்.

பானகம் என்பது வெல்லத்தினால் ஆன ஒரு பானம் என்பது அனைவரும் அறிந்ததே. இந்த வெல்லத்தில் புரதசத்து சிறிதளவும், நிரம்ப இரும்பு சத்தும், வைட்டமின் Aயும் உள்ளது இந்தப் பானகத்தை அருந்துவதால் இரத்தவிருத்தி ஏற்படுகிறது. இரத்தத்தில் காணப் படும் ஹீமோகுளோபின் (Haemoglobin) விருத்தி அடைகிறது. அதுதான் பிராணவாயுவைப் பல்வேறு பாகத்துக்கு எடுத்துச்சென்றும், கரியமிலவாயுவை நுரையீரலுக்குத் திருப்பி எடுத்தும் செல்கிறது.

நீர்மோர் அருந்துவதற்குச் சுவையோடு இருப்பதோடல்லாமல், அஜீர்ணத்தை குணப்படுத்தும். மேலும், கோடை வெப்பத்தில் அதிக மாக வியர்வை ஏற்படுகிறது. அதனால் உப்புச்சத்து குறைகிறது. அதனைச் சரிப்படுத்த நீர்மோர் உதவுகிறது அதனால்தான் கோடையில் பல இடங்களில் ''தண்ணீர் பந்தல் தர்மம்'' ஏற்படுத்தப்பட்டது.

இதையேதான் ஸ்ரீராம நவமி கொண்டாடப்படும் பொழுதும், கோவில்களில் விசேஷமாக கொண்டாடப்படும் ராதாகல்யாணம் போன்ற பஜனை விழாவுக்குப் பிறகும் வழங்குகிறார்கள்.

கோவிலில் கடவுளுக்கு அபிஷேகம் செய்யும்பொழுது நாம் பஞ்சாமிர்தம் செய்கிறோம் அல்லவா? அந்தப் பஞ்சாமிர்தம் என்பது பால், நெய், தேன், வெல்லம், பழவகைகள் கொண்டது. பாலில் புரதசத்தும், கால்ஸியம், வைட்டமின் Aயும் நிரம்ப இருக்கிறது. அது நமது உடல் வளர முக்கியமானது நெய் என்பது கொழுப்புப் பொருள். நமக்குத் தேவையான சக்தியைத் தருகிறது. முன்பு கூறியதுபோல் வெல்லத்தில் இரும்பு சத்து அதிகம். ரத்த விருத்திக்கு முக்கியமானது. தேன் சக்தியைத் தருகிறது. பழவகைகளில் வைட்டமின் Aயும் Cயும் இருக்கிறது. இப்படி பஞ்சாமிர்தத்தில் நமக்குத் தேவையான பல பொருள்கள் இருக்கின்றன.

ஆடி முதல்தேதி தேங்காய்ப்பால் தயாரிக்கிறோம். அது உஷ்ணத்தைத் தணிக்கும். விநாயக சதுர்த்திக்குக் கொழுக்கட்டை பண்ணுகிறோம் அது அரிசிமா, வெல்லத்தினால் செய்யப்பட்டது. ஆவியில் வெந்தது. உடலுக்கு ஊட்டத்தை அளிக்கவல்லது. இதேமாதிரித் தான் கார்த்திகை தீபத்தன்றும், மாசியும் பங்குனியும் காரடையான்

நோம்பின்போதும் வெல்ல அடை, உப்பு அடை செய்கிறார்கள். இந்த அடையும் அரிசியும், வெல்லத்தினாலானது. உப்பு அடையில் அரிசி மாவுடன், உப்பு, இஞ்சி, மிளகாய் சேர்த்து ஆவியில் வேகவைத்து எடுப்பார்கள். இவைகளைச் சாப்பிடுவதினால் நமக்குத் தேவையான ஊட்டமும், ரத்தவிருத்தியும் ஏற்படுகிறது.

மார்கழி மாதத்தில் உஷக்கால பூஜை செய்தபிறகு பகவானுக்கு அர்ப்பணித்த பிரசாதமான பொங்கலைச் சாப்பிடுகிறோம். மகர சங்கராந்தியின் பொழுதும் பொங்கல் தயாரிக்கிறோம். பொங்கலில் பலவித பருப்பு வகைகள் கலந்து தயாரிக்கப்படுவதால், அது சத்தான உணவு வகையாகும். சங்கராந்தியின் பொழுது கரும்பைச் சாப்பிடுகிறோம். கரும்பைக் கடித்துத் தின்பதால் பல்லுக்கு நல்ல வலிவு ஏற்படும். கரும்பு நமக்குத் தேவையான சக்தியைத் தருகிறது.

ஆந்திராவிலும், மைசூரிலும் சில பண்டிகைகள் பிரத்தியேகமாகப் பெண்களால் கொண்டாடப்படுகின்றன. அப்பொழுது பெண்களை வீட்டிற்கு வரவழைத்து முளைகட்டிய கொண்டைக் கடலையும் ஊற வைத்த பயத்தம்பருப்புடன், தேங்காய், மாங்காய், இஞ்சி கலந்து ''பாசிப்பருப்பு'' என்றும் வழங்குகிறார்கள். இவைகளில் புரதசத்து ஏராளம். இதை ''ஏழைகளின் புலால்'' என்றும் கூறலாம்.

இதைத்தவிர அமாவாசை, மாதப்பிறப்பு அக்ஷய திதி புண்ய காலங்களில் வீட்டில் பயத்தம்பருப்பு பாயஸம் வைக்கிறோம் அல்லவா? இதன் முக்கியத்துவத்தை நீங்கள் நன்கு அறிவீர்கள். பயத்தம் பருப்பு பாயஸம் Blood ureaவை குறைப்பதாகக் கூறுகிறார்கள். மேலும் அந்த பாயஸத்தில் புரதசத்து அதிகம் உள்ளது

நம் வீட்டில் வயதுவந்த பெண் பருவமடைந்தால் (Puberty) அப்பொழுது ''புட்டு'' என்ற ஒருவகை பதார்த்தம் தயாரிக்கிறோம். அது அரிசி, வெல்லம் போன்ற பொருளினாலானது. அதில் நெய்யை விட்டு கலந்து சாப்பிடுகிறோம். இந்த உணவு அந்த வயதுவந்த பெண்ணுக்கு தளர்ச்சியடையாமல் போதிய சக்தியைத் தருகிறது.

மாரியம்மன் கோவிலில் சிலர் வேண்டிக்கொண்டு ஏழைகளுக்கு ''கஞ்சி'' காய்ச்சிக் கொடுக்கிறார்கள். அந்தக் கஞ்சியில் நமக்குத் தேவையான சக்திதரும் பொருள் இருக்கிறது. மேலும் மாரியம்மன் வீதிஉலா காட்சி வரும்பொழுது பானகமும், துல்லுமாவும் விநியோகிக்கிறோம். துல்லுமா என்பது அரிசியும் வெல்லமும் கலந்தது. இதன் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி முன்பே கூறப்பட்டுள்ளது.

ஆகவே நமது விழாக்கள், பண்டிகைகளில் வழங்கப்படும் பிரசாதங்கள் விஞ்ஞான ரீதியில் நல்ல சத்துள்ள உணவாக தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது என்பதையும், மேலும் விழாக்கள் ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு குறிப்

பிட்ட காலத்தில் நடப்பதையும், அந்தக் காலத்திற்கேற்ப பிரசாதங்கள் தயாரித்து வருவது நமது பழக்கத்திலிருந்து வருகிறது என்பதையும் அறியும்பொழுது ஆச்சரியமாக இருக்கிறதல்லவா?

சில உணவுப்பொருள்களின் உணவுச்சத்து அட்டவணை

கொண்டைக்கடலை : காலரி சக்தி 372. புரதம் 20 8 கிராம். கால்ஷியம் 56 மிலி கிராம் இரும்பு 9·1 மிலி கிராம். விடமின் ஏ 129 (இ.யூ) பி1 0 48, பி2 0 18, ஸி 1 மிலி கிராம்.

பயத்தம்பருப்பு : காலரி சக்தி 348. புரதம் 24·5 கி. கால்ஷியம் 75 மி. கி. இரும்பு 8 5 மி. கி. விடமின் ஏ 49 (இ யூ) பி1 0·72, பி2 0·21 மி கி. ஸி இல்லை.

தேங்காய் : காலரி சக்தி 662. புரதம் 6·8 கி. கால்ஷியம் 40 மி.கி. இரும்பு 2·7 மி.கி விடமின் ஏ இல்லை. பி1 0·8, பி2 0 01 மி.கி. ஸி இல்லை.

வெல்லம் : காலரி சக்தி 383. புரதம் 0 4 கி. கால்ஷியம் 80 மி.கி. இரும்பு 11·4 மி.கி. விடமின் ஏ 168 (இ யூ) பி1 0·02, பி2 0·04 மி.கி. ஸி இல்லை.

அரிசிமா : காலரி சக்தி 345. புரதம் 6 8 கி. கால்ஷியம் 10 கிராம். இரும்பு 31 மி. கி. விடமின் ஏ, ஸி இல்லை. பி1-ம் 2 ம் 0·6 மி.கி.

பால் : காலரி சக்தி 67. புரதம் 3·2 கி. கால்ஷியம் 120 மி. கி. இரும்பு 0·2 மி கி. விடமின் ஏ 174 (இ யூ) பி1 0·05, பி2 0 19 மி. கி. ஸி 2 மி. கி.

தயிர் : காலரி சக்தி 60. புரதம் 3·1 கி. கால்ஷியம் 149 மி. கி. இரும்பு 0·2 மி கி. விடமின் ஏ 102 (இ யூ) பி1 0·05, பி2 0·16 மி. கி. ஸி 1 மி. கி.



குறிக்கோள் தேவை

'எண்ணங்கள்' என்னும்போது, நம் மனத்தில் ஏற்படும் பலவித எண்ணங்களையும் நாம் பொதுவாகக் குறிப்பிடுகிறோம். அவை பரவி நிற்கின்றன. 'குறிக்கோள்' என்னும்போது, நமது எண்ணங்கள் ஒரு கொள்கையைச் சுற்றி, ஓர் ஆசையைச் சுற்றிப் பின்னப்படுகின்றன. எண்ணங்களைப் பரவ விடாமல் நேர்படுத்தும்போது அது ஓர் அமைப்பை-நெறியை அடைகிறது. மனித வாழக்கையில் குறிக்கோள் அவசியம்.

நோயணுகா விதிகள்

[குற்றாலத்திலுள்ள ஸ்ரீ குருஞானஸம்பந்தர் வார வழிபாட்டுக் கழகத்தின் ஆண்டுவிழா மலரிலிருந்து ஆரோக்கிய விதிகள் பற்றிய சில பகுதிகளைத் தொகுத்து இங்கு தந்துள்ளோம். பல அறிஞர்கள் எழுதிய இறை வழிபாடு பற்றிய சிறந்த கட்டுரைகளின் இடையே இவை இடம்பெற்றுள்ளன. ஆத்மீகமான வழிபாட்டுத் துறையிலும் அவசியமான உடலையும் மனத்தையும் நோயணுகாமல் பாதுகாக்கத் தக்கதனைத்தையும் கோவையாகத் தந்துள்ளனர்.]

உடல்நலப் பகுதி

மாதத்(து) இரண்டுவிசை மாதரைப் புல்குவது
மறுவறு விரேசனந் தான்
வருடத்(து) இரண்டு விசை, தைலம்தலைக்(கு)
இடுதல் வாரத்(து) இரண்டுவிசையாம்
மூதறிவி னுடுதனது வயதினுக்(கு) இளையவொரு
மொய் குழலுடன்சை யோகம்
முற்றுதயிர் காய்ச்சுபால் நீர்மோர் உருக்குநெய்
முதிரா வழுக்கையிள நீர்
சாதத்தில் எவள(வு) ஆனாலும்பு சித்தபின்
தாகந் தனக்குவாங் கல்
தயையாக உண்டபின் உலாவல் இவை மேலவர்
சரீரசுகம் ஆமென்பர் காண்.

நோயணுகா விதி

பாலுண்போ மெண்ணெய்பெறின் வெந்நீரிற் குளிப்போம்
பகற்புணரோம் பகற்றுயிலோம் பயோதரமு மூத்த
வேலஞ்சேர் குழலியரோ டிளவெயிலும் விரும்போ
மிரண்டடக்கோ மொன்றைவிடோ மிடது கையிற்படுப்போ
மூலஞ்சேர் கறிநுகரோம் மூத்ததயி ருண்போ
முதனாளிற் சமைத்தகறி யமுதெனினு மருந்தோம்
ஞாலந்தான் வந்திடினும் பசித்தொழிய உண்ணோம்
நமனார்க்கிங் கேதுவகை நாமிருக்கு மிடத்தே.

ஆறுதிங்கட் கொருதடவை வமனமருந் தயில்வோம்
அடர்நான்கு மதிக்கொருகாற் பேதியுரை நுகர்வோம்
தேருமதி யொன்றைக்கோர் தரநசியம் பெறுவோம்
திங்களரைக் கிரண்டுதரஞ் சவரவிரும் புருவோம்

வீறுசதுர் நாட்கொருகா நெய்முழுக்கைத் தவிரோம்
விழிகளுக்கஞ் சனமூன்று நாட்கொருகா லிடுவோம்
நாறுகந்தம் புட்பமிவை நாட்கொருகா லிடுவோம்
நமனுர்க்கிங் கேதுவகை நாமிருக்குமிடத்தே.

நோய்க்கு வழிகள்

கல்லினுல் மயிரினுல் மீதூண் விரும்பலால் கருதிய விசாரத்தினுல்
கடுவழி நடக்கையால் மலசலம் அடக்கையால் துனிபழங்கறி
உண்ணலால்
நெல்லினுல் உமியினுல் உண்டபின் மூழ்கலால் நித்திரைகள்
இல்லாமையால்
நீர்ப்பகையினுல் பனிக் காற்றில்உடல் நோதலால் நீடுசரு(கு)
இலையூற லால்
மெல்லிநல் லார்கலவி அதிகம்உள் விரும்பலால் வீழ்மலம்
சிக்குகையினுல்
மிகுசுமை யெடுத்தலால், இளவெயில் காய்தலால் மெய்வாட
வேலைசெயலால்
வல்இரவி லேதயிர்கள் சரு(கு) ஆதி உண்ணலால் வன்பிணக்(கு)
இடமென்பர் காண்

உணவில் விலக்கு

கைவிலைக்குக்கொளும் பால், அசப்பால்வரும் காராக்கரந்த வெண்பால்
காளான், முருங்கை, கொம்மடி, பழஞ்சோறு, காந்திக் கரிந்த சோறு,
செவ்வையில் சிறுகீரை, பீர்க்(கு) அத்தி, வெள்ளுப்பு, தென்னை
வெல்ல(ம்)ம லாவகம்
சீரிலா வெள்ளுள்ளி, ஈருள்ளி, இங்குவொடு சிறப்பில வெண்
கத்தரிக்காய்
எவ்வம்இல் சிவன்கோயில் நிர்மாலியம், கிரணம், இலகுசுட
ரில்லாத வூண்
இவையெல்லாம் சீலமுடையோர்களுக்காகா எனப்பழைய
நூலுரை செயும்.

தலை முழுக்கு நாள்

வரும் ஆதி வாரம் தலைக்(கு) எண்ணெய் ஆகாது
வடிவமிகும் அழகு பேர்ம்,
வளர்திங்க ளுக்(கு) அதிக பொருள்சேரும், அங்கார
வாரம் தனக்(கு) இடர்வரும்
திருமேவு புதனுக்கு மிகுபுத்தி வந்திடும்
செம்பொனுக்கு உயர்அ றிவுபோம்
தேடிய பொருட்சேதம் ஆம்வெள்ளி, சனியெண்ணெய்
செல்வம் உண்(டு) ஆயு ளுண்டாம்.

பரிகாரம் உள(து) ஆதிவாரம் தனக்(கு) அலரி
பௌமனுக்(கு) ஆன செழுமண்
பச்சறுகு பொன்னவற்(கு) ஆம், நெத்தூளொளிப்
பார்க்கவற்(கு) ஆகும் எனவே,
அரிதா அறிந்தபேர் எண்ணெய் சேர்த் தேமுழுக்(கு)
ஆடுவார், அருமை மதவேள்
அனுதினமும் மனதில்நினை தருசதுர கிரிவளர்
அறப்பளீ சுரதே வனே!

கோடி உடுக்கும் நாள்

கறைமடா(து) ஒளி சேரும் ஆதிவா ரந்தனிற்
கட்டலாம் புதிய சீலை,
கலைமதிக்(கு) ஆகாது, பலகாறும் மழையினிற்
கடிதுநனை வுற்றெரு ழிதரும்,
குறைபடா(து) இடர்வரும், வீரியம்போம், அரிய
குருதிவா ரந்த னக்கு
கொஞ்சநா ளிற்கிழியும் வெற்றிபோம் புந்தியில்
குருவார மதில ணிந்தால்
மறைபடா தழகுண்டு, மேன்மேலும் நல்லாடை
வரும், இனிய சுக்கி ரற்கோ
வாழ்வுண்டு, திருவுண்டு, பொல்லாத சனியற்கு
வாழ்வுபோம், மரணம் உண்டாம்.
அறைசின்ற வேதாக மத்தின்வடி வாய்விளங்(கு)
அமலனே அருமை மதவேள்
அனுதினமும் மனதில்நினை திருசதுர கிரிவளர்
அறப்பளீ சுரதே வனே!

பஞ்சணையின் விதி

இலவின்பஞ்சு படுக்கைக் கேகுமன மெல்லா
மலர்பருத்திப் பஞ்சுமா வணையோ—உலவிரத்தம்
விந்திவைக ளைப்பெருக்கு மேல்லிகர முணடாகுங்
குந்துசுரத் தையழைக்குங் கூறு.

(இலவம் பஞ்சுப் படுக்கையால் உட்சூடு நீங்கும். பருத்திப் பஞ்சு மெத்தை, தலையணைகளில் படுப்பவர்களுக்கு இரத்தம், விந்து, காம சுரம் இவைகள் விருத்தியாகும்.)

நித்திரை செய் விதி

ஐயந்திரிய சவுக்கியமுந் தானகலும்
நைந்தமனத் துச்சாகம் நண்ணுங்கால்—பைங்கொடியே
மேனீட்டு மாயுளுநம் மெய்யினயர் வொழியும்
கானீட்டிப் பள்ளிகொள்ளுங் கால்.

(முறைப்படி இடதுபக்கமாகப் படுத்து, காலை நீட்டிக்கொண்டு நித்திரை செய்தால் பஞ்சேந்திரியங்களினயர்வும், சரீர வருத்தமும் நீங்கும். இளைத்த மனத்திற்கு உற்சாகமும், ஆயுள் விருத்தியும் உண்டாகும்.)

○

மனமும் அதன் குணங்களும் - (5)

மஹாகுணங்கள் சம்பந்தம் இல்லாமல் ஒரு கார்யமும் நடை நடைபெறுவதில்லை. ஒவ்வொரு கார்யத்திலும் எந்த குணத்தின் சம்பந்தம் அதிகம் ஈடுபடுகிறதோ அந்த அலுவல் அந்த குணத்தை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. தெய்வ வழிபாடு, வேள்விகள், மனோ-வாக்-காயங்களினால் செய்யும் தவங்கள் போலவே, தானமும் எவ்வித எண்ணம் லக்ஷ்யத்துடன் செய்யப்படுகிறதோ, அதற்குள்ள குணங்களை கூடுதலாகவும் குறைவாகவும் செய்கிறது.

தானம் அல்லது ஈகையாவது—தனக்குச் சொந்தமான எந்தவிதமான பொருளையும், பிரதியாக எதையும் வாங்கிக்கொள்ளாமல், பிறருக்குக் கொடுத்து அவருக்கு அந்தப் பொருளை சொந்தமாக்கிவிடுதல். பணமாகக் கொடுப்பது மட்டுமல்ல, அன்னபான வஸ்திராதிகள் கொடுத்தல், வித்யை-கலைகள் கற்பித்தல், வாய் வார்த்தைகளினாலும் சரீரத்தினாலும் ஸஹாயம் செய்தல் முதலியது எல்லாம் தானம்தான்.

எதையும் தானம் செய்வதில் — இப்பொழுது இந்த சரீர உதவி செய்தால், வாயினால் ஒரு வேலைக்கு சிபாரிசு செய்தால், சாப்பாடு போட்டால், பசுமாடு கொடுத்தால், கங்கை காவேரி நதிக்கரையில் புண்ணிய க்ஷேத்திரத்தில், புண்ணியகாலத்தில் தக்ஷிணை கொடுத்தால், பாடம் சொல்லிக்கொடுத்தால், இந்த தானம் எல்லாம் பிறகு ஒரு காலத்தில் இவ்வுலகிலும் விண்ணுலகிலும் விசேஷமான பலன் எனக்குத் திரும்பக் கிடைக்கும். சரீர உதவி, வாய் சிபாரிசு இப்பொழுது இவருக்குச் செய்தால், இவர் பிறகு ஒருநாள் எனக்கும் என் பிள்ளைக்கும் பிரதி உபகாரம் செய்வார். இந்தப் பையனுக்குப் பாடம் பரீக்ஷையில் தேறும்படி இனமாகச் சொல்லிக்கொடுத்தால், பிறகு இவன் என் குமாரனுக்கு இனமாக M.A, முடிய பாடம் கற்பிப்பான். இவனுடைய தந்தை தன் தனயனுக்கு எனது மகளை மணம் செய்து கொள்ள இசைவான். பசுமாடு தானம், நதிக்கரையில் ஸங்கிராந்தி புண்ணியகாலத்தில் தக்ஷிணை கொடுத்தல் எனக்கு விண்ணுலகில் நரக பீடைகள் வராமல் தடுத்து சுகபோகானுபவம் உண்டாக்கும் என்று இம்மையிலோ மறுமையிலோ பயன்களை அடையும் லக்ஷ்யத்துடன் செய்யப்படும் தானம் ரஜோகுண மயம். செய்யும் தானத்தை ஸந்தோஷமாய் செய்யாமல் பணம் போகிறதே, காலம் செலவாகிறதே என்று வருத்தத்துடன் செய்வதும் ராஜஸம். பிரதிபலனை எதிர் பாராட்டாலும், இவ்வளவு தானம் செய்தார், வள்ளல் இவர் என்று

பேரும் புகழும் அடையும் நோக்கத்துடன் செய்யும் தானம் ராஜஸம். உண்மையில் பக்தி சிரத்தையுடன் செய்யப்படும் இந்த தானங்கள் எல்லாம் நல்லவையே, நற்பயன்களைத் தருபவைகளே. புண்ணிய கால தேசங்களில் செய்யப்படுவதால் ஸத்பாத்திரங்களுக்கே கொடுக்கப்பட்டிருப்பினும், ஏதோ ஒருவித பிரதிப் பிரயோஜனத்தை அடையும் குறிக்கோளுடன் செய்யப்படுவதால், தானம் செய்தவனுக்கு இம்மையிலும் மறுமையிலும் மேலும் ரஜோகுணத்தையே விருத்தி செய்யும். ஸத்வகுணத்தை வளர்ப்பதாகாது, ஸாத்விக தானமாகாது.

மேற்கூறிய அல்லது கூறுததாயினும் எந்த தானம் எவ்வித பிரதிப் பிரயோஜனத்தையும், புகழையும் பேரையும் கிஞ்சித்தும் இச்சிக்காமல் நிஷ்காமனையாக, சாஸ்திரீயமாய், உசிதமான கால தேச பாத்திரங்களில் செய்யப்படும் தானம் சுத்த ஸாத்விக தானமாகும். உன்னிடமுள்ள பொருளை நீ மட்டும் அநுபவிக்கக்கூடாது. பாத்திரமான பிறருக்கும் கொடுக்கவேண்டும் நீ கற்ற வித்யை - கலைகளை தகுந்த சிடர்களுக்குக் கற்பிக்கவேண்டும் என்று தர்ம சாஸ்திரத்தின் கட்டளை. விதிப்படி அதை அநுஷ்டிப்பது எனது கடமை என்ற ஒரே நோக்கத்துடன் பிரியத்துடன் பக்தியுடன் செய்யும் தானம் இம்மையிலும் ஜன்ம ஜன்மாந்திரத்திலும் ஸத்வ குணத்தை விருத்தி செய்யும். ரஜஸ் தமஸ் கெட்ட குணங்களை அழிக்கும்.

தர்ம சாஸ்திர விதிகளில் நிஷித்தமாய் விலக்கப்பட்ட மதம் தரும் கஞ்சா, அபீன், கள்ளு முதலிய வஸ்துக்களை தானம் செய்தல், அயோக்கியர்களுக்கு தேச-தர்ம-துரோஹிகளுக்கு, கலஹம் செய்பவருக்கு, நாஸ்திகர்களுக்கு கொடுக்கப்படும் தானம், கெட்ட இடங்களில் கெட்ட கார்யங்களுக்கு கொடுக்கப்படும் தானம் எல்லாம் தாமஸம் நல்லோருக்கு, நல்ல புண்ணிய கால தேசங்களில் நல்ல சாஸ்திரீயமான பசுமாடு முதலிய உயர்ந்த வஸ்துவை தானம் கொடுத்தாலும், உணவும் பணமும் நிரம்பக் கொடுத்தாலும் பிரிய வசனத்துடன் கொடுக்காமல், தானம் வாங்குபவரை தூஷணை செய்து பரிஹாஸம் செய்து கோபங்கொண்டு கொடுக்கப்படும் தானமும் பெரிய தாமஸ தானம். ஸத்வகுணத்தை அழிக்கும். இம்மையிலும் மறுமையிலும் தமோ குணம் மிகுதியுள்ளவராகவே செய்யும்.

ஆஹாரம்

தெய்வ வழிபாடுகள், வேள்விகள், தவங்கள், தானங்கள் முதலிய கார்யங்கள்—அவைகள் செய்வதில் உள்ள மனப்பான்மைக்குத் தகுந்தவாறு—மனதில் ஸத்வ–ரஜஸ்–தமஸ் குணங்களை - நாளடைவில் செய்யும் இவைகள் மனதின் குணங்களை நமது இஷ்டப்படி குறைக்கவோ அதிகரிக்கவோ ஒரு லக்ஷ்யத்துடன் அப்பியாஸம் செய்யப்படின் மனதில் நேர்முகமாக விசேஷ சக்தியினால் பயன்களை விளைவிக்கின்றன.

மனதின் குணங்களை சரீர வாயிலாகவும் நமது விருப்பப்படிக்கு நல்லதோ கெட்டதோ விசேஷ மாறுதலை அடையச் செய்யலாம். சரீரத்தின் வழியே மனதிற்குச் செய்பவைகள் ஆஹாரங்களும் ஔஷதங்களுமாவன.

அருந்தும் ஆஹாரம் குடல்களில் இருக்கும் காயாக்கினியால் பக்குவம் செய்யப்பட்டு, ரஸம் வேறு சக்கை வேருகப் பிரிக்கப்படுகிறது. சக்கை மலமாக வெளிப்படுத்தப்படுகிறது. ஸாரமான ஆஹார ரஸத்தில் ரக்தம் முதலிய தாதுக்கள் அனைவற்றையும் போஷணை செய்வதற்கு அவசியமான ஸத்துக்கள இருப்பதைப் போலவே, மனதை வளர்க்கும் போஷணை வஸ்துவும் அடங்கியிருக்கிறது, ரக்தாதி தாது திரவியங்கள் ஸூக்ஷ்மமான கணிகைகள மயமானதால், அததற்குத் தகுந்தவாறு ஆஹாரரஸத்தில் போஷணைத் திரவியங்கள் ஸூக்ஷ்மமாய் இருக்கின்றன. மனம் பரம அணு ஸூக்ஷ்மமாயிருப்பினும், அதையும் போஷணை செய்யத்தகுந்தபடி பரமஸூக்ஷ்ம அணுமயமாய், ஆஹாரரஸத்தில் மனஸுக்குச் சேரும் வஸ்நுக்கள் அடங்கியுள்ளன. சரீரத்தில் ஹிருதயத்தைப் பிரதான இருப்பிடமாக வைத்துக்கொண்டு அகில சரீராங்கத்திலும் சஞ்சாரம் செய்துகொண்டிருக்கும் மனதை, மனோவஹ ஸ்ரோதஸ்ஸுகள் வழியே ஆஹாரரஸ ஸாரம் போஷணை செய்கிறது. உணவு உண்ணுமல் இருந்தால் சரீரத்தின் ஸகல அங்கங்களும் தளர்ந்து ஒடுங்கி செயலிழந்து விடுகின்றன போலவே, மனதும் ஆகிவிடுகிறது. உண்டதும் சரீரம் பலமடைவது போலவே, மனமும் பலமடைந்து வேலைசெய்வதால், மனம் நாம் அருந்தும் ஆஹாரத்தினுல்தான் போஷிக்கப்படுகிறது என்பது திண்ணம்.

குறிப்பு – உண்மையில் ஆஹாரத்தினுல்தான் ஜீவாத்மாவும் தாங்கப்படுகிறது. மனதுடன் கூடிய ஆத்மாவிற்கு இருப்பிடமான இந்த ஸ்தூல சரீரம் உணவு இல்லாவிட்டால் நசித்துவிடுகிறது. இருப்பிடமான இந்த சரீரம் அழிந்தால், ஆத்மாவிற்கு அழிவின்மையால் அது வேறு சரீரத்தைத் தேடிப் போகவேண்டியிருப்பதால், ஆஹாரம் ஆத்மாவையும் தாரணம் செய்கிறது என்று சொல்லலாம்.

மனதின் போஷணை முற்றிலும் ஆஹாரத்தின் அதீனமாக இருப்பதால், ஆஹாரத்தினுல் மனதில் நற்குணங்களையும் துர்குணங்களையும் செய்வது ஸுலபம். நிச்சயமான பலன் தருவது. ஆஹார வஸ்துக்களில், மனதின் ரஜஸ்-தமஸ்-ஸத்வ குணங்களை வளர்க்கவும் குறைக்கவும் சக்திவாய்ந்த குணங்கள் அடங்கியுள்ளன. ஆஹார திரவியங்கள் அனந்தமாக இருப்பதால், ஒவவொரு திரவியமாக எடுத்து குணம் கூறுவது சிரமம். சில அம்சங்கள் எல்லா திரவியங்களிலும் வியாபித்து இருக்கின்றன. திரவியத்தின் இனிப்பு முதலிய ரஸம், வீர்யம், தீக்ஷ்ணம் ரூக்ஷம், ஸ்நிக்தம் முதலிய குணங்கள் இல்லாத திரவியம்

இல்லை. இவைகள் மூலம்தான் கார்யங்களை திரவியங்கள் உடலில் நிறைவேற்றுகின்றன. ஆதலால் இந்த இனிப்பு புளிப்பு ரஸாதிகளைக் கொண்டே இந்த இந்த ஆஹார வர்க்கம் மனதின் மஹாகுணங்களில் இப்படிச் செய்கின்றன என்று சொல்லுவது சுலபம். பிரத்யேகமாய் சொல்லப்படாத புதிதான வஸ்துவின் குணத்தையும் அறிந்துகொள்ளவும் முடியும். ஆயுர்வேதம் இவ்விதம் திரவியங்களை ஆராய்ந்து பொதுவாகவும் வியாபகமாவும் உள்ள அம்சங்களைக்கொண்டு திரவியங்களுடைய சக்தியை எளிதில் அறியும் உபாயத்தை உபதேசிக்கிறது.

உறப்புக்காரம், புளிப்பு, உப்பு சுவைகள் மிகுந்த பண்டங்கள, கடுகு, மிளகாய், பெருங்காயம், பூண்டு முதலிய தீக்ஷ்ணமான குணமுள்ளவை, கள்ளு சாராயம் போல உஷ்ணமாயும் தீக்ஷ்ணமாயும் உள்ளவை. வரகு தான்யவகைகள்போல் பசைநெய்ப்பு அற்ற வஸ்துக்கள், மிளகாய் கள்ளுவகைபோல், உண்டபின்பு உடலில் விதாஹத்தை உள்ளெரிச்சலை உண்டுபண்ணுபவை. இவையெல்லாம் மனதின் ரஜோகுணத்தை மிகுதியாக்கும்.

குறிப்பு :- கடுகு, மிளகாய், பெருங்காயம், பூண்டு, புளி, உப்பு முதலியவைகளை தனியாக ஆஹாரமாய் அருந்த முடியாது. அறுசுவைகளில் எந்த ஒரு சுவைப்பண்டத்தையும் தனியாக சாப்பிடுவதில்லை. சேர்த்துதான் சாப்பிடுவது. அரிசி, கோதுமை, பயறு, துவரை, உளுந்து போன்ற மதுரரஸம் மிகுந்த உணவை சமைத்து சாப்பிடுவதில், புளி, மிளகாய், பெருங்காயங்களின் சேர்க்கை மிதமிஞ்சி இருப்பின் அரிசி, கோதுமைகளின் ஸத்வ குணத்தை ஒடுக்கி ரஜோகுணத்தை அதிகப்படுத்தவே செய்யும். நல்லோர்களைப் பார்க்கிலும் போக்கிரிகளுக்கே வீர்யம் அதிகம். புளி, மிளகாய், கார உப்புகளுக்கு உடலில் விதாஹத்தை எரிவை உண்டுபண்ணும் தீவர சக்தி மிக அதிகம். அரிசி, கோதுமைகளின் சுபாவகுணம் புளி, மிளகாய்களினுல் குன்றும்.

புளி, காரம் அதிகம் சாப்பிட்டுப் பழகினுல் மேல்மேல் புளி, காரத்தையே சாப்பிடும் விருப்பம் உண்டாகிறது. ஒருவேளை சமைத்த உணவில் காரம், புளி சிறிது குறைவாயிருப்பின் சமையல் செய்தவரிடம் கோபம் மேலிடுகிறது. இது அநுபவப் பிரத்யக்ஷம். ரஜோகுணத்தை வளர்க்கும் பண்டங்களைப் புசித்துப் பழகினுல் ரஜோகுணமே ஓங்கி வளரும். ஸத்வகுணம் குன்றும். இதன் விளைவு, இம்மையில் சரீரத்தில் அம்லபித்தம், சூலம் முதலிய பலவித வியாதிகள், மனதில் துன்பமும் சோகமும் தொடரும். இந்த ஜன்மத்தில் பழகும் மனேகுணங்கள் வரும் ஜன்மங்களிலும் தொடருகின்றன என்பதும் நிச்சயம்.

ரஜோகுணத்தை வளர்க்கும் உறப்பு—புளிப்பு—உப்பு சுவைகள் தவிர, மற்ற மூன்று இனிப்பு-கசப்பு-துவர்ப்பு சுவைகள் கொண்ட உணவு பண்டங்கள், அரிசி, கோதுமை, பயறு, உளுந்து, துவரை, கம்பு, தினை தான்யங்கள், பால், தயிர் (புளிக்காதது), வெண்ணெய், நெய் வர்க்கங்கள் ஸத்வகுணத்தை நன்ருய் வளர்ப்பவை. பசுவின் பால், நெய்கள் மற்றதைவிட சிலாக்கியம் ஸத்வகுணத்தை வளர்ப்பதில். ரஜோகுணத்தையும் தமோகுணத்தையும் வளர்க்கும் உணவுகளை ஒதுக்குவதே ஸத்வகுணத்தை வளர்க்க சிறந்த உபாயம்.

ஸத்வத்தைச் செய்யும் ஆஹாரங்கள் எல்லாம் அநேகமாய் ஹிருதய யந்திரத்திற்கும் ஊட்டம் அளிப்பவை. ஆதலால் ஹிருதயத்தில் பிரதானமாய் இருக்கும் மனதிற்கும் ஆத்மாவிற்கும் ஸுகம் தரும். ஸத்வ ஆஹாரத்தில் ஸ்நேஹம்-நெய்ப்பு அதிகமிருப்பதால், தேஹ தாதுவிற்கு உறுதியும் ஊட்டமும் தரும் பலம் ஆரோக்கியத்துடன் ஆயுள் காலத்தையும் ஸத்வ ஆஹாரம் அதிகமாக்கும். இந்த ஜீவ தசையில் மட்டுமல்ல, வரும் ஜீவ தசைகளிலும் ஸத்வத்தினல் உண்டாகும் நற்பயன்களைத் தொடர்ந்து தரும்.

சரியாக பூர்ணமாக வேகாமல் அரைகுறையாக வெந்த பண்டங்கள், நன்ருய் சரியாய் வெந்திருந்தபோதிலும் சமைத்துப் பல மணி நேரம் கழிந்து மிகவும் ஆறி உருகி சுவையிழந்துள்ள ஆஹாரங்கள், அழுகல், வாடல், துர்நாற்றம் அடைந்தவை, புளித்துப்போனவை, முதல்நாள் சமைத்து மறுநாளில் வைக்கப்பட்டவை, ஒருவன் சாப்பிட்ட எச்சில் கலத்தில் எஞ்சியிருக்கும் உணவுகள், ஈ-எறும்பு-பூச்சிகள் அழுக்குப் படிந்தவை, சுத்தமில்லாத இடத்தில், சுத்தமில்லாதவர்களால் சமைக்கப்பட்ட பதார்த்தங்கள், விற்பனைக்காக தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகள், ஈசுவரனுக்கு நிவேதனம் செய்யப்படாத ஆஹாரம் இவையெல்லாம் தமோகுணத்தை வளர்க்கும், ஸத்வகுணத்தை ஒடுக்கும்.

குறிப்பு — சுத்த பரபிரும்ஹம் தனி நிலையில் செயல் புரிவதில்லை. மாயையுடன் சேர்ந்தால்தான் பிரபஞ்ச ஸிருஷ்டி ஸ்திதி ஸம்ஹாரங்கள் நடக்கின்றன. லோக வியவஹாரம் நடக்க மாயை அவசியம் போல் தேகத்தை வளர்க்கும் ஆஹாரவர்க்கத்திலும் ஆறு சுவைகளும் இன்றியமையாதவை. இனிப்பு மிகுந்த அரிசி கோதுமை பால்கள் ஸத்வ குணத்தை வளர்ப்பவை என்று இவைகளை மட்டுமே புசித்தல் சரியாக ஜீர்ணமாகாது. ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்ற முடியாது. புளிப்பு உப்பு உறப்பு சுவை பண்டங்கள் கணக்காய் சுவல்பமாய் சேர்த்து சாப்பிட்டால்தான் அரிசி கோதுமை பால்கள் எல்லாம் ஜீர்ணம் நன்ருகும். மேலும், ஸத்வகுணம் தனிப்பட்ட முறையில்

ஸாத்விகமான ஸத்துவத்தை வளர்க்கக்கூடிய கார்யங்களில்கூட ஈடுபடமுடியாது. ஆதலால் ரஜோகுணத்தைத் தரும் பண்டங்களை மிகவும் குறைந்த அளவில் சேர்த்து சாப்பிடுவதே நன்மை. உடல் வளர்ப்பிலும், மனதின் தூய்மை ஸத்வ கார்யங்களைச் செய்வதற்கும், ஸத்வ குணம் தரும் பண்டங்கள் அதிக அளவில் சேர்க்கவேண்டும். இதனுல் ரஜஸ் சீராக குறைவாகவே இருந்து உபகாரம் செய்யும். தமோ குணத்தை வளர்க்கும் ஆஹாரம் - செய்கைகள் எல்லாமே எப்பொழுதுமே முற்றிலும் விலக்கப்பட வேண்டியவையே.

ஆயுர்வேதம் – தேஹத்தின் ஆரோக்கியம் வியாதித் தடுப்பு சிகித்ஸைகளை விஸ்தாரமாய் உபதேசிக்கிறது போலவே மனதின் ஸத்வ குணத்தை சிறப்புற வளர்க்கும் ஓஷதிகளையும் ரஸாயனங்களையும் விசேஷமாய் உபதேசிக்கின்றது. அதன் சுருக்கம் தொடரும்.



தேங்காயெண்ணெய்

தேங்காயிலிருந்து எண்ணெய் எடுப்பது சாதாரணமாய் இருவிதம். நன்கு விளைந்த தேங்காயைத் துருவி அதன் நீரை(இளநீர்)யும் சேர்த்து ஆட்டுக்கல்லில் அரைத்து, பாலைப் பிழிந்து. செட்டித்துணியில் பிழிந்து எடுத்துள்ள பாலை சிறிது சூடேறக் காய்ச்சி, அதில் புளித்த மோரை வார்த்து, பாலை புரை செய்வதுபோல் வைக்கவும். சுமார் 12 மணி நேரம் கழிந்த பின்பு தேங்காய்ப்பாலின் மேல்பாகம் வெண்ணெய் போல் கனமாகவும், அடியில் மோர்போல் தெளிவும் பிரிந்து நிற்கும். மேல்பாகத்தை எடுத்து சட்டியில் இட்டுக் காய்ச்சினால் தெளிவான எண்ணெய் உருவாகும். அடியில் உள்ள தேங்காய்பாலில் எண்ணெய் அம்சம் இருக்கும்போல் தோன்றினால். திரும்பவும் சுடவைத்து புரை செய்து எண்ணெய் முற்றிலும் எடுத்துவிடலாம்.

தேங்காய்ப் பாலைப் பிழிந்து எடுத்தபின்பு சக்கையில் இருக்கும் எண்ணெயை ஒட்ட எடுப்பதற்கு, இந்த சக்கையை அரைத்து ஜலத்தில் கனமாய் கலக்கி சுடவைத்து, மோர் சேர்த்து புரை செய்யவும் மறுநாள் மேல்புரத்தில் எண்ணெய் அடையாய் நிற்கும். அதைக் காய்ச்சி வடிகட்டி எடுக்கவும்.

இவ்விதம் முற்றிய தேங்காய் பச்சையாக நீருடன் இருக்கும் பொழுது எடுக்கப்பட்டுள்ள எண்ணெய் மிகவும் உயர்ந்தது மூக்கையும் நாக்கையும் கண்களையும் மணம், ருசி, ரூபம் எல்லாவிதத்திலும் கவரும். குணங்களிலும் உத்தமமானது.

நன்கு முற்றி பழுத்தத் தேங்காயை உடைத்து வெய்யிலில் உலர்த்தி ஓடுநீக்கி துண்டமிட்டு, பருப்புகளை செக்கில் அரைத்து எண்ணெய் எடுப்பது மறுவிதம். இந்நாளில் எலெக்டிரிக் மிஷின்கள் மூலமாய் தேங்காய் எண்ணெய் எடுப்பதே அதிகம் எங்கிலும்.

பச்சைத் தேங்காயிலிருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணெயில் ஜீவசத்து (Vitamines) குறையாமல் நிறைந்து இருக்கும். மரச்செக்கில் மந்த வேகத்தில் ஆட்டி எடுக்கப்படும் எண்ணெய் ஜீவஸத்து கொஞ்சம் குறைவாகும். எலெக்டிரிக் விசையில் வெகு வேகமாய் அறைத்து எடுக்கப்படும் எண்ணெயில் ஜீவஸத்து அதிகக் குறைவாகும்.

தேங்காய் எண்ணெயில் இயற்கையாக உள்ள நல்ல வாசனையை நாற்றமெனச் சொல்லி, நாற்றமில்லாததாய் செய்வதற்காக அதில் ரஸாயன சார திரவங்கள் சேர்த்து சுத்தி செய்யப்பட்ட தேங்காய் எண்ணெயில், இவ்வித சுத்தியினால் ஸகல ஜீவஸத்துக்களும் அழிந்து விடும் எண்ணெயின் குணங்கள் யாவும் மிகக் குறையும்.

தேங்காய் எண்ணெய் என்று சொல்லுவதை விட தேங்காய் நெய் என்று சொல்லுவது அதிகம் பொருத்தமுள்ளது. நெய்போல் குணம் கொண்டது. நெய் போலவே உரையும் உருகும் தன்மையுடையது.

தேங்காய் எண்ணெய் சுருகுணம் எளிதில் ஜீர்ணம் ஆகக்கூடியதல்ல. இளைத்த தாதுக்களுக்குப் புஷ்டி தந்து பெருக்கச் செய்யும்.

சுக்கில தாதுவை விசேஷமாய் விருத்திசெய்து போகசக்தியை மேலாக்கும். சுவாஸம் காஸம் க்ஷயம் நீரழிவு பிரமேஹ ரோகிகளுக்குப் பத்தியமானது. மூளையின் ஞாபக சக்தியை வளர்க்கும். சுட்டப் புண்கள், வெட்டுக் காயங்கள், சொறிசிரங்குகள், கரப்பான்களில் மேலுக்குப் பூசுவதினால் மிகவும் நல்ல குணம் கிடைக்கும்.

பச்சைத்தேங்காய் எண்ணெயில் ஜிவஸத்துக்கள் மீன்எண்ணெயில் விட அதிகம் இருக்கிறதாக ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டுள்ளார்கள். இளைத்த உடலைப் புஷ்டிசெய்ய மீன்எண்ணெய் சாப்பிடுவதைப் பார்க்கிலும், தேங்காய் எண்ணெய் பிரதிதினம் காலை மாலை வெறும் வயிறில் சாப்பிடுவது சிலாக்கியமாகும். இளங்குழந்தைகளுக்கும் கொடுத்தல் விடமின் சொட்டு மருந்துகளைப் பார்க்கிலும் நல்லது குணத்தில் குறைவற்றது என்பது மட்டுமல்ல. சிக்கனம் அதிகம். அதைவிட முக்கியமான குணம் அபாயமற்றது என்பது. பிரசித்திபெற்ற பெரிய மருந்து கம்பெனிகளில் கூட, செய்யப்படும் மருந்தில் சுத்திக் குறைவினாலும், கலப்படங்களினாலும், அதை உபயோகிப்பவருக்கு, மருந்து குணம் கிடைக்காததுடன் ஆபத்தும் சில இடத்தில் உண்டாக்குகிறது. குழந்தைகளின் போஷணைக்கு உள்ளுக்கு சாப்பிட அவரவரகத்தில் தேங்காய் எண்ணெய் தயாரித்துக்கொள்ளுவது எல்லா விதத்திலும் உத்தமம்.

சிறு குழந்தைகளுக்கு தேங்காய் எண்ணெயின் பாதி அளவு தேன் கலந்து கொடுத்து அநுபானம் தாய்ப்பால் அல்லது ஆவின்பால் கொடுப்பது சிறந்த குணம் தரும்.

தோல் வியாதிகளில் நல்லெண்ணெய் மேலுக்கும் உள்ளுக்கும் தள்ளுபடி. தேங்காய் எண்ணெய் தள்ளுபடி அல்ல. ஹிதமானதே.

குறிப்பு :- கூந்தலுக்கு நல்லெண்ணெயைவிட தேங்காய் எண்ணெய் தரம் என்று கருதி, அநேகமாய் அனைவரும் கூந்தலுக்கு தேங்காய் எண்ணெய் தடவிக்கொள்ளுகின்றனர். கூந்தல் தைலங்களும் வைத்தியர்கள்கூட பலர், தேங்காய் எண்ணெயில் தயாரித்துக் கொடுக்கின்றனர். ஆனால் ஆயுர்வேத நூல்கள் எல்லாம் தேங்காய் எண்ணெயைப் பார்க்கிலும் நல்லெண்ணெய்தான் கூந்தலுக்கும் நல்ல போஷணையும், கருமையும் தருவது என்று உபதேசிக்கின்றன. தனி எள்ளை அரைத்துத் தலையில் அடையாகப் பூசிவைத்து பிறகு அலம்புவதினால்கூட, கூந்தல் வெடிப்பு போய் அடர்த்தியாய், செழிப்பாய் வளருவது அநுபவமுறை. இப்படி இருந்தும் கூந்தல் உபயோகத்திற்கு தேங்காய் எண்ணெய் பிரியமாய் எடுக்கப்படுவதிற்குக் காரணம், இது தடிப்பின்றி மெல்லியதாயும், கலக்கமின்றி தூயத் தெளிவாயும், அதிகம் பிசுக்கு ஏறி கூந்தலில் சிக்கு வராமலும் உபயோகத்திற்குப் பார்வையாகவும் இருக்கிறது என்பதே.

தேங்காய் எண்ணெய் பித்த தோஷத்தையும், வாயு தோஷத்தையும் சமனம் செய்யும் குணம் உள்ளது. கபதோஷத்தை சிறிது அதிகரிக்கச் செய்யும் தேங்காய் எண்ணெய் சமையல், பொரியல், வதக்கல், பணியாரங்கள் சாப்பிட்டேன். பித்தம் உடலில் அதிகமாகி தலை சுற்றல் வாந்தியும் வந்தது. தேங்காய் எண்ணெய் பித்தம் என்று

சிலர் சொல்லுவதுண்டு. இது பிசகு. இவர் தன் குடல் அக்கினி பலத்தைக் கவனிக்காமல், மிதம் மீறி உணவு உண்டதினால் அஜீர்ணம் எற்பட்டு வாந்தியும் தலை சுற்றலும் வந்ததே தவிர, தேங்காய் எண்ணெய் பித்தத்தைத் தூக்கிக் கெடுத்தது என்பது தத்துவமல்ல. தேங்காய் எண்ணெய்க்கு சுயமாய் பித்தத்தை சமனம் செய்வதே தவிர, அதிகப்படுத்தும் தோஷம் கிடையாது. தேங்காய் எண்ணெய் பக்ஷணம், பொரியல் மிக ருசியாய் இருக்கிறது என்று அதிக அளவு அருந்துவது தவறு. அஜீர்ணம் விளையும். ★

இதயம் கெட

இதயம் கெடுவதற்கான பழக்கங்கள் எவை? இதயநோய் வருமுன் பெரும்பாலும் அனுபவத்தில் அதற்கான காரணமாக ஊகிக்கப்பட்டவை எவை? இவைகளைத் தெரிந்துகொள்வது நல்லது.

சிகரெட் குடிப்பவர்களை விடக் காபி குடிப்பவர்கள் அதிக அளவில் இதயப் பாதிப்பு அடைகிறார்கள். ரத்தக் குழாயின் சுவற்றில் சுண்ணாம்புப் படலம்போல ஒட்டச்செய்வதில் காபி அதிகம் உதவுகிறது. ரத்தத்தில் கொலிஸ்டிரால் அதிகமாவதற்கும் காபி அதிகம் சாப்பிடுவதற்கும் தொடர்பு உண்டு.

ஸாஹஸம் ஒரு காரணம். திடீரென ஏற்பட்ட சூழ்நிலை மாறுதலுக்கேற்ப நம் உடல் நிலை மாறச் சிறிது அவகாசம் தேவை. நம் வாழ்க்கையில் ஏற்பட்டுள்ள பழக்கத்தின்படி ஒரு குறிப்பிட்ட எல்லை வரை உடல் உழைப்பையோ மன உழைப்பையோ தாங்கக்கூடிய சக்தி நம் உடலுக்கு உண்டு ஆனால் திடீரென ஏற்பட்ட சூழ்நிலையில் இந்த எல்லைக்கு மீறி உடலாலோ மனத்தாலோ பணிபுரிய நேரிடலாம். ஆனால் இதற்கெனச் சிறிது அவகாசம் கொடுத்து முறைப்படி சிறிது சிறிதாக வேகத்தை அதிகப்படுத்திச் செயலாற்றுவதே முறை. இதைக் கருத்தில் கொள்ளாமல் திடீரென சாகசச் செயல்களில் ஈடுபடுவது இதய நோய்க்குக் காரணமாகலாம். ஸஹஸா - திடீரென உடல்-மனம் தாங்கும் எல்லைக்கு மீறி - தன் சக்தியைப் பொருட்படுத்தாமல் க்ருதம் செய்யப்பெறும் செயலுக்கே ஸாஹஸம் என்ற பெயர்

உடல் எடையைக் குறைப்பதற்கென்று திடீரெனப் பட்டினி கிடப்பதும் உணவின் அளவைத் திடீரெனக் குறைப்பதும் இதயம் தளரக் காரணமாகும். திடீரென உணவைக் குறைப்பது, தசைகள் பெற்று வந்த ஊட்டத்தைத் திடீரென நிறுத்துவதாகிறது. கொழுப்பைக் குறைக்கும் முயற்சி. தசைகளைத் தளரச்செய்கிறது. தசைகளாலான உள் உறுப்புகள் அனைத்தும் இதனால் தளர்கின்றன. இதயம் எப்போதும் இயங்கும் தசைகளாலானதால் அதன் தளர்ச்சி இதயப் பாதிப்பு நோய்க்குக் காரணமாகிறது

மனத்தில் ஏக்கத்தையோ கொந்தளிப்பையோ வளர்த்துக்கொள்வது மற்றொரு காரணம். நாமே வளர்த்துக்கொள்ள முடியுமா என்று கேட்கத் தோன்றலாம். பழக்கத்தால் ஏக்கமும் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பும் ஏற்படும் நிலையில்கூட மனத்தில் பாதிப்பின்றி செய்துகொள்ள

முடியும். ஏக்கம் ஹிருதயத்தின் துடிப்பை மிகவும் குறைத்துவிடும். கொந்தளிப்பு இதயத்தை அளவுக்கு மீறித் துடிக்கச் செய்யும். இந்த நிலைகளைத் தவிர்ப்பதன் மூலமும், மனத்தை லேசாக்கிப் பழக்கிக் கொள்வதன் மூலம் இந்த சிரமத்தை நீக்கிக்கொண்டு விடலாம். ★

புகைப்பதன் விளைவு

பெண்களும் சிகரெட் புகைக்க முற்பட்டுள்ளனர். கருத்தரித்துள்ளபோதும் இந்தப் பழக்கம் வழக்கமாகி நீடிக்கும். ஆதலால் கருவிலுள்ள சிசுவிற்குக் கேடு விளையுமா என்ற பிரச்னைக்குப் பல மாறுபட்ட கருத்துகள் ஆராய்ச்சி நிபுணர்களிடையே நிலவி வந்தன. இன்று கருவிலுள்ள சிசு கேடுறுவது நிச்சயம் என்பதற்குச் சான்றுகள் கிடைத்துள்ளன. கருவில் சிசு வளர்வது தடைபடுகிறது. கருவிலேயே அது அழிவதற்கான சாத்தியக் கூறுகள் அதிகம். கருவுற்றவளின் ரத்தத்தில் கார்பன் மானுக்ஸைடு புகைப்பதால் அதிகமாவதே இதற்குக் காரணம். ரத்தத்தினுள் செந்நிறத்திற்குக் காரணமான ஹெமோக்ளோபின் கேடுற்று, Carboxy-hemoglobin அம்சம் அதிகமாகிறது. அது கருவினுள் செல்லும்போது சிசு வாழச் சிரமப்படுகிறது. மெடிகல் டைம்ஸ் பத்திரிகை இதை விவரமாகக் காட்டியுள்ளது.

புகை பிடிப்பவர்களை மட்டுமே புகை விஷம் பாதிக்கும் என நினைப்பவர் உண்டு ஆனல் ஆராய்ச்சி நிபுணர்கள் மற்றும் ஒரு புது சிந்தனையைக் கிளப்பிவிட்டுள்ளனர். புகைபிடிப்பவர்களைவிட அந்தச் சூழ்நிலையில் இருப்பவர்களே அதிகம் பாதிக்கப்பெறுகின்றனர். வீட்டில் ஓர் அறையில் உள்ள தம்பதிகள், கணவன் புகைத்தால் அவர் விடும் புகையை முகரும் மனைவிக்கும் அது கேடு விளைவிக்கும். சிறு சிசுக்கள் அங்கிருந்தால் அவர்களை அது எளிதில் தாக்கும். நாம் செல்லும் பஸ், ரயில் வண்டி முதலியவை, 2-3 மணி நேரம் தங்கும் சினிமாக் கட்டடம் முதலியவை இவைகளில் நூற்றுக்கணக்கானவர் புகைக்கும்போது, புகைப்பழக்கமே இல்லாத அப்பாவிகளுக்கும் அதனால் கெடுதி நேரலாம். ஆக ஒரு தவறும் செய்யாதவர்கள்கூட சூழ்நிலையால் பாதிக்கப் பெறலாம்.

அவர் தானே புகைக்கிறார், நமக்கென்ன என்று வாளாவிருப்பதில் உள்ள ஆபத்தில் எத்தனை கொடுமை? ஒருபுறம் இவைகளைப் பரவ விட்டு மற்றொரு புறம் கான்ஸர் வைத்யசாலைகளையும், பெரிய ஆஸ்பத்திரிகளையும், ஆராய்ச்சி சாலையையும் நிறுவும் இந்த நாகரிகத்தை என்னவென்று சொல்வது? ஒன்று சிகரெட் முதலியதற்குத் தடை விதிக்கலாம். அல்லது ஆராய்ச்சியாளரிடம் சிகரெட் பற்றி ஆராயக் கூடாதெனத் தடை விதிக்கலாம். மக்களின் மனத்தில் கிலி ஏற்படுத்தாமலிருந்தாலாவது தலைவிதிபோல் நடந்தது எனச் சமாதானம் அடையலாம்.

★

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.
Editor : V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.